

CLAVES PARA UNA BUENA POSTURA CORPORAL

La **pantalla del ordenador** debe estar a la altura de tus ojos y en posición frontal, ya que si tienes que girar el cuello constantemente para mirar la pantalla puedes sufrir efectos perjudiciales a corto plazo. Además, la distancia idónea entre la pantalla del ordenador y tú es de 40 centímetros aproximadamente.

Para descansar la vista es recomendable apartar la mirada de la pantalla y mirar alternativamente hacia puntos concretos, además de buscar una posición en la que no se produzcan reflejos en la pantalla. Si es posible asómate por la ventana para mirar hacia espacios abiertos de vez en cuando.

La iluminación externa a la pantalla es fundamental para cuidar tus ojos. Es recomendable que sea cenital -procedente desde arriba- y que además, la pantalla sea de buena calidad. Se recomienda fuentes de luz entre 500-1000 lux en el entorno de trabajo.

Apoya los pies en el suelo y no permitas que cuelguen. Lo ideal es que las piernas formen con el suelo un ángulo de 90 grados o que las rodillas estén ligeramente por encima de las caderas. Si tu silla no es regulable en altura te recomendamos el uso de un reposapiés para una postura adecuada.

En cuanto a tus piernas, no las cruces ni te sientes sobre ellas y si tienes la manía de cruzarlas, es preferible que las alternes. Relaja tus hombros y pon tus brazos en un ángulo recto.

Cuando escribas y utilices el ratón, tus antebrazos deben estar apoyados. Es preciso evitar tenerlos flotando o que las muñecas se doblen excesivamente. Además, el ratón y el teclado deben situarse a la misma altura en tu mesa de trabajo.

Tu espalda debe tener una buena sujeción, especialmente en la zona lumbar. Para ello, utiliza todo el respaldo de la silla o sítete de cojines o refuerzos lumbares.

Además, **es recomendable cambiar de postura a menudo** y hacer estiramientos o movimientos circulares que destensen cervicales, muñecas y espalda.

Completa el cuidado de tu postura corporal con buenos hábitos de sueño y la práctica regular de deporte para evitar el sedentarismo.



C/ Cornejo 26 - 02002 Albacete
Tlf: 967 512 697
contactar@coficam.org
www.coficam.org

CONSEJOS PARA UNA CORRECTA POSTURA EN EL TRABAJO



ACTUALIZA TU SALUD
→ **EVITA RIESGOS**

TRABAJOS REPETITIVOS DE EXTREMIDAD SUPERIOR

POSTURAS CORRECTAS

Los trabajos repetitivos, sobre esfuerzos y/o posturas forzadas pueden producir lesiones temporales o permanentes de músculos, nervios, ligamentos y tendones.



Si



Si



Si

AYUDAS ERGONÓMICAS



Alfombrilla ergonómica

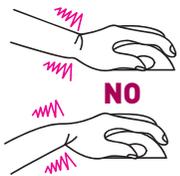


Reposa muñecas

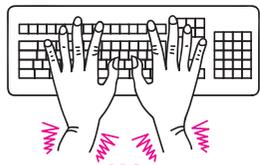
POSTURAS INCORRECTAS



NO



NO



NO



NO



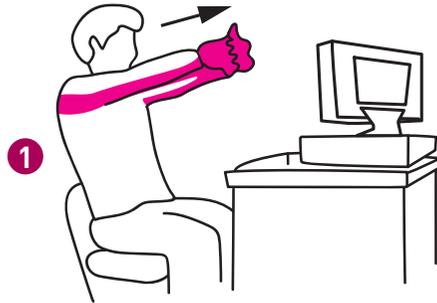
NO



NO

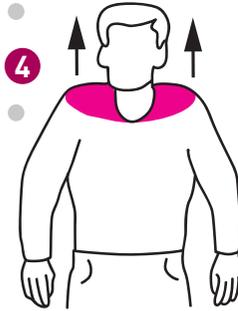
ESTIRAMIENTOS EN LA OFICINA

Los trabajos repetitivos, requieren que estiremos músculos, nervios y ligamentos. 3 ó 4 repeticiones de cada uno bastarán. También se realizarán de 2 a 3 veces durante la jornada laboral.



1

10-20 SEGUNDOS



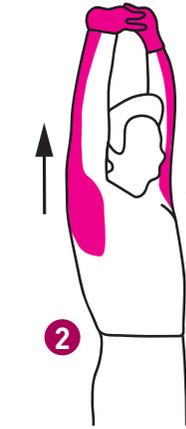
4

3-5 SEGUNDOS



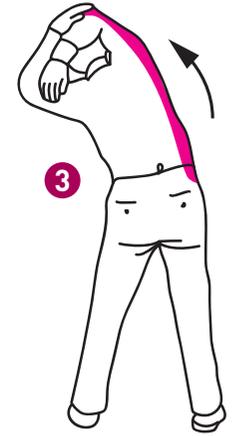
5

10-12 SEGUNDOS / CADA BRAZO



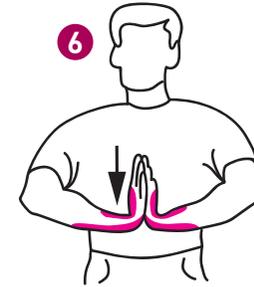
2

10-15 SEGUNDOS



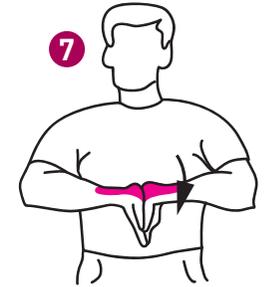
3

8-10 SEGUNDOS / CADA LADO



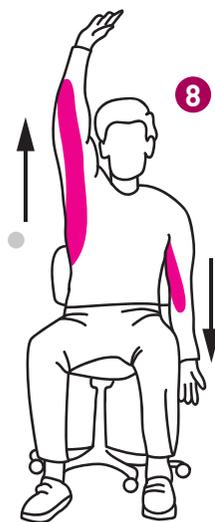
6

10 SEGUNDOS



7

10 SEGUNDOS



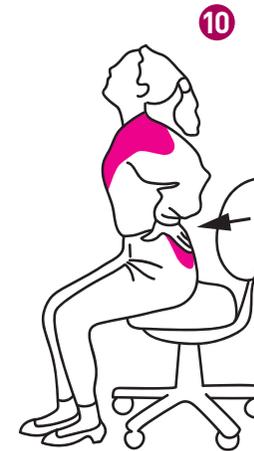
8

8-10 SEGUNDOS / CADA LADO



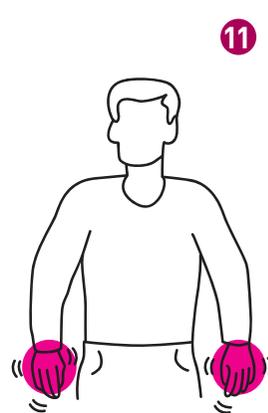
9

8-10 SEGUNDOS / CADA LADO



10

10-15 SEGUNDOS



11

SACUDE LAS MANOS
8-10 SEGUNDOS